



Kinder & Jugend Junior-Akademie



Golf Club Am Habsberg e.V.

Beheimatet in der größten Golfanlage Nordbayerns!
"Golf Hot Spot" in der Metropolregion Nürnberg,
mit 3 Plätzen und insgesamt 45 Spielbahnen!



Inmitten der Natur

Unmittelbar vor den Toren Nürnbergs ist der Golf Club Am Habsberg e.V. ein Hot Spot für Golfer/*innen in der Metropolregion Nürnberg. Der Club ist beheimatet im Jura Golf Park, dieser bietet mit seinen 3 Plätzen insgesamt 45 Spielbahnen. Als größte Golfdestination in Nordbayern werden Golfer/*innen aller Leistungs- und Altersgruppen von den top gepflegten Golfplätzen und Übungsanlagen angezogen. Entsprechend bietet der Golf Club Am Habsberg e.V. ein breitgefächertes Freizeitangebot an und verfolgt Ziele im ambitionierten Golfsport und gleichermaßen wird der Breiten-/Familiensport mit nachhaltiger Jugendarbeit gefördert.

Über die Autobahnausfahrt A3 "Neumarkt Ost, Habsberg", ist es ein Katzensprung von 5 Minuten zum GC Am Habsberg e.V..



PFLICHTSTOPP IN DER
TOSKANA DER OBERPFALZ



GOLF IST COOL!

Der Golfsport erfreut sich in vielen Nationen hoher Popularität und ist Breitensport. Zu unserem großen Bedauern fristet das Golfen in Deutschland ein Schattendasein und ist eine Randsportart. Und das wollen wir ändern!

Unser Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen den Zugang zu dieser tollen Sportart und einer Outdoor-Aktivität zu ermöglichen.

Unsere Mission!

Speziell für Jugendliche und Heranwachsende in Ausbildung und im Studium wurde der Förderverein ins Leben gerufen. Das Ziel in der Jugendförderung ist es, Kindern und Jugendlichen aus der Metropolregion Nürnberg über den Sport eine angemessene Persönlichkeitsentwicklung zu ermöglichen, sie beim Erlangen der Kompetenzen Golf, Fitness, Mental, Sozial und Schul-/Berufsausbildung zu unterstützen und sie nachhaltig zu erfolgreichen Golfern/*innen auszubilden.

Unser Antrieb ist es, die Kinder mit viel Spaß und Engagement dauerhaft für den Golfsport zu begeistern und einen Beitrag für ihre Persönlichkeitsentwicklung mit den Werten des Golfsports (Sportlichkeit, Regeln, Fairness, Wettkampf, Respekt und Ehre) zu leisten. Das Clubtraining im Golf Club Am Habsberg e.V. bietet allen Kindern die Möglichkeit, ihr Golfspiel zusammen mit anderen Kindern und Jugendlichen auszuüben und stetig zu verbessern.

Förderverein jugendlicher Golfer am Habsberg e.V.
Zum Golfplatz 1 - 92355 Velburg-Unterwiesenaacker
Mail: foerderverein@gc-amhabsberg.de

Spendenkonto:

Deutsche Bank Nürnberg Förderverein jugendlicher Golfer am Habsberg e.V.
IBAN DE28 7607 0024 0323 0810 00



Kinder und Jugendliche für den Golfsport zu begeistern ist die wichtigste Aufgabe!

Der Golf Club Am Habsberg e.V. entwickelt mit dem Trainingshandbuch **“My-Next-Level“** kontinuierlich das Jugendtraining in der Nachwuchsarbeit für eine golferische Zukunft weiter. Dabei sind alle Trainer der Golfanlage im Jura Golf Park involviert. Dies soll der erste große Schritt sein die Kinder im Golfclub und aus den umliegenden Kindergärten und Schulen mit einem auf die Bedürfnisse der Kinder/Jugendlichen optimierten Unterricht zu versorgen. Es wird nicht nur auf den golferischen Teil geachtet, sondern auch der physische Teil in das Trainingsprogramm mit einbezogen. Das wichtigste dabei wird aber von den allen Trainern nicht vergessen:

Die Kinder sollen Spaß haben!

Auf den folgenden Seiten stellen wir den TPI-Teilbereich vor, wie unser Kinder-/ Jugendprogramm funktioniert, was wir dabei erreichen wollen und wie die Kinder ein Teil des Programms sind.

Die Initiatoren und der Betreuerstab:



Monika Hüsgen

Telefon: +49 170 5871671

Vorstandsmitglied, Jugendleitung
GC Am Habsberg e.V.

- ◆ C-Trainerlizenz Leistungssport
- ◆ Birdies Coach & DGV QM-Auditorin



Markus Biegler

Telefon: +49 151 15548327

Präsident, Förderverein
jugendlicher Golfer am Habsberg e.V.



Marco Zaus

Telefon: +49 173 6113669

- ◆ FullyQualified PGA Golf-Professional
- ◆ TrackMan Certified



Holger Peschke

Telefon: +49 163 2761856

- ◆ FullyQualified PGA Golf-Professional
- ◆ DGV A - Lizenz Trainer
- ◆ BGV Regionaltrainer
- ◆ TPI Certified Level I
- ◆ TPI Junior Level II



Thimo Edenhofer

Telefon: +49 173 2014211

- ◆ B-Trainerlizenz Leistungssport



Ullrich Steiner

Telefon: +49 175 4416480

- ◆ C-Trainerlizenz Leistungssport
- ◆ GGTF - Trainer



Niklas Ruchser

Telefon: +49 160 2491051

- ◆ C-Trainerlizenz Breitensport



Raphael Konopka

Telefon: +49 176 43262473


- ◆ C-Trainerlizenz Breitensport



Teena Glaw

Telefon: +49 171 9868662

- ◆ Fitness

 Die Initiative der Kinder & Jugend, Junior-Akademie
Jura Golf Park wird von der Jura Golf Park GmbH unterstützt.

Wie geht gutes Kindertraining?

1996 betrat Tiger Woods die Golfzene und dominierte den Golfsport. Für jede/*n der nichts damit anfangen kann, ein Ikone für seine Sportart, wie Franz Beckenbauer, Renate Lingor, Dirk Nowitzki, Franziska von Almsick, Sven Ottke, Katja Seizinger, Felix Neureuther, Stefan Kretschmar, Fabian Hambüchen,

Tigers Prädikat ist Dynamik und außergewöhnliche körperliche Verfassung. Seine Erfolge wurden weltweit beobachtet und analysiert um den Ursprung seines Vorsprungs zu finden. Dies führte zur Gründung neuer Golflehren/Schulen. Die Lehrmethode aus dem Titleist Performance Institute ist Extrakt davon.

Das Titleist Performance Institut (TPI) wurde 1997 in Oceanside von dem PGA Golf Professional Dave Phillips und dem Doktor der Chiropraktik Dr. Greg Rose mit dem Ziel gegründet, das bis dahin durch reines Techniktraining dominierte Golftraining in einen ganzheitlicheren Trainingsansatz zu transformieren.

Die These: „Es gibt nicht den EINEN Golfschwung, sondern unendlich viele Möglichkeiten einen Schläger zu schwingen. ABER es gibt für jeden Spieler einen EFFIZIENTEN Golfschwung und dieser ist abhängig von den individuellen körperlichen Voraussetzungen“.

In Reduktion auf das Wesentliche konzentriert sich daher das Golftraining bei unserem Nachwuchs auf Spaß am Golfen und im Speziellen über Fitness, Power, Medical, Social, Technik und das selbst angestrebte individuelle Erfolgserlebnis.

Wir im GC Am Habsberg e.V. verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, abgestimmt auf die Erwartungshaltung unserer Schützlinge. Wir verbinden die Lehren/Ansätze von PGA, BGV, DGV und TPI und betreuen/fördern unsere Jugendlichen aus den besten Methoden nach Ihren Ansprüchen.

Über das TPI Technik- und Fitness-Programm schaffen wir Anreize für unsere Jugendliche in das nächste Level im Golfsport "Technik" und im "Fitnessgrad" zu kommen. Bei uns bleibt keine/*r auf der Strecke und alle erreichen die gesteckten Ziele!

Was ist unser PGA-, BGV-, DGV- und Junior-TPI Training?

Basierend auf die geschilderten Einflussfaktoren/Ansprüche wurde ein detailliertes Jugendkonzept entwickelt. Das Ziel ist Kinder und Jugendliche im Alter von 5-17 Jahren optimal zu trainieren und eine langfristig sinnvolle und gesunde Entwicklung der Nachwuchsgolfer zu gewährleisten. Insbesondere werden hier kritische Wachstumsphasen und unterschiedliche Entwicklungsstufen der Kinder und Jugendlichen im Training berücksichtigt. Das Training wird dabei permanent angepasst an den jeweiligen Leistungs- und körperlichen Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen. Dies wird durch immer wiederkehrende, trainingsbegleitende Routinen aus unserem Trainingshandbuch "My-Next-Level" überprüft und sichergestellt.

Graduierungssystem

Im Jugendtraining haben wir ein Graduierungssystem eingeführt. In allen Trainingseinheiten werden die dazu nötigen Fähigkeiten spielerisch integriert und geübt. Mit dem Bestehen eines Graduierungslevels bekommen die Kinder eine Urkunde überreicht. Zum Ansporn und, um sich besser vergleichen zu können, wird über die Einführung eines Farbensystems (z.B. Plakette/Bagtag, Golf-Kappe) nachgedacht. Die jeweilige Graduierungsstufe wäre darüber deutlich an der dazugehörigen Farben zu erkennen.

Es wird folgende Graduierungsstufen geben:

| | |
|----------------------|--------------------------------------|
| Golf-Level 1 | Rot |
| Golf-Level 2 | Rot mit weißen Sternen |
| Golf-Level 3 | Weiß |
| Golf-Level 4 | Weiß mit blauen Sternen |
| Golf-Level 5 | Blau |
| Golf-Level 6 | Blau mit grünen Sternen |
| Golf-Level 7 | Grün |
| Golf-Level 8 | Grün mit schwarzen Sternen |
| Golf-Level 9 | Schwarz |
| Golf-Level 10 | Schwarz mit silbernen Sternen |



Eine alleinige Weiterentwicklung der golferischen Fähigkeiten reicht jedoch nicht aus, um den nächsthöheren Level zu erreichen. Zusätzlich zu den Golf-Tests müssen auch golfspezifische Fitness-Tests bestanden werden.

Diese Bedingung führen wir ganz bewusst aus 2 Hauptgründen ein:

1. Gutes Golf ist immer verbunden mit guten, körperlichen Voraussetzungen.
2. Wir möchten Verletzungen und möglichen späteren Problemen vorbeugen, die durch zu einseitiges Training insbesondere in den Wachstumsphasen der Jugendlichen auftreten können. Auch der jeweilige Fitness Level wird im Farbensystem als Zusatzinformation zu finden sein. Es ist dabei möglich ein höheres Fitness-Level als Golf-Level zu haben, jedoch niemals andersherum (aus den o.g. Gründen).

Überblick und Ziele des Graduierungsverfahrens

Level 1-3

Hier werden die Grundlagen des Golfspiels vermittelt: Griff, Setup, Ausrichtung und allgemeine Bewegungsgrundlagen des Golfschwungs. Die zugehörigen Tests verlangen von den Jugendlichen die Demonstration dieser Grundlagen.

Kontakt:

Golf Club Am Habsberg e.V.
Zum Golfplatz 1
92355 Velburg - Unteresenacker
FAX: +49 (0)182 931 9120
Mail: info@gc-amhabsberg.de
Internet: www.gc-amhabsberg.de
Jugendleitung
Monika Hügen
Mobil: 449 170 5871 671
Mail: m.huesgen@pcos-sb.de

Golf Club Am Habsberg e.V.

Präsident: A. Hügen
Vize-Präsident: Th. Rödl
Sekretariat: F. Götz
Schatzmeister: S. Czapjarek
Jugendleitung: M. Hügen

Club - Jugendbudget

Spenden

Präsident: M. Biegler
Schatzmeister: U. Hammann
Schriftführer: G. Schaarschmidt

Jugend – Etat 2022

Auszeichnungen der letzten Jahre:

In der Teamorganisation und Koordination setzen wir auf:



Golfsaison

Jahresplanung der Jugendleitung
Training / Veranstaltungen / Ziele

Monika Hügen
C-Trainerin (BGV)



Trainingsbetrieb, Sport nach My-Next-Level unter Leitung M. Zausl – Jugendtraining nach PGA, BGV, DGV, TPI-Junior

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------|
| Marco Zausl Golftainer der PGA | Heiko Peschke Golftainer der PGA | Thomas Edenhofer B-Trainer (BGV) | Ulrich Steiger C-Trainer (BGV) | Niklas Ruchser C-Trainer (BGV) | Raphael Konopka C-Trainer (BGV) | Teena Glaw Fitness |
|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------|

Mannschaften – Mental – My-Next-Level
M. Zausl – H. Peschke

Minis- / Nachwuchstraining, Fitness und Golfabzeichen
T. Edenhofer – U. Steiner – N. Ruchser – R. Konopka – T. Glaw

Betreuung im Veranstaltungs- / Turnierbetrieb

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| Internet / Facebook Clubbeauftragter | Mannschaften Eikeute Biegler, R. Heubeck-Wex | Nachwuchs O. Ziesemer, C. Holler | Minis T. Glaw, S. Wittmann | Ernährungsberatung W. Bouhon | BackOffice / Events Eikeute Fokmann, D. Biegler |
|--|---|---|---|--|--|

© GC Am Habsberg e.V. Stand: 03/2022 – m.hj

Level 4-6

Aufbauend auf den in Level 1-3 gelegten Grundlagen wird hier die Technik weiter verfeinert und etwas schwierigere Tests sind zu lösen. Auf diesen mittleren Niveau werden die Jugendlichen an gewisse Spielstandards herangeführt, wie Durchschnittscore, Green in Regulation, Putts pro Runde, etc.-alles basierend auf ein für die Jugendlichen angemessenes, jedoch durchaus forderndes Niveau.

Level 7-10

Zum Erreichen und Bestehen auf diesen hohen Levels sind gut entwickelte Spielstärke und „Shotmaking“ Fähigkeiten notwendig. Dies erfordert eine sehr gut ausgebildete Golftechnik in allen Bereichen. In der Regel werden die Jugendlichen sich hier bereits im mittleren bis niedrigen Single Handicap Niveau bewegen.

Fitness-Level

Der Fitness Test basiert auf vier verschiedenen Übungen deren Schwierigkeit und Intensität sich über die Level kontinuierlich steigert. Zum Bestehen eines Fitnesslevels müssen 3 von 4 Tests bestanden werden. Ein Test darf ein Level niedriger sein. Zum Bestehen eines Golflevels müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Ein Test darf ein Level niedriger sein. Um die Urkunde bzw. Farbe für das bestandene Level zu bekommen, muss auch das Fitnesslevel bestanden werden.



Level 1 Golf-Technik (ab 5 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 22 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 60 cm, 90 cm, 1,2 m und 6 verschiedene 3 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 45 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Nur Chippen und Putten

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 2 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 10 m , 15 m, 20 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 2 Punkte

10 Eisenschläge aus 35 Metern

Zielkorridor: 7 Meter breit = 2 Punkte, 10 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 1 Punkt

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 45 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 1

müssen 4 von 5 Tests bestanden werden.



Level 1 Golf-Fitness (ab 5 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 13 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 152 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden.

Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 152 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 30 Meter in 8 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 1

müssen 3 von 4 Tests bestanden werden.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |



Level 2 Golf-Technik (ab 6 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 20 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 60 cm, 90 cm, 1,2 m und 6 verschiedene 3 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 42 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Nur Chippen und Putten

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 3 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 10 m , 15 m, 20 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 2 Punkte

10 Eisenschläge aus 35 Metern

Zielkorridor: 7 Meter breit = 2 Punkte, 10 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 2 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 45 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 2

müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 1 sein.



Level 2 Golf-Fitness (ab 6 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 15 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 183 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 183 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 30 Meter in 7 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 2

müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 1 sein.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |



Level 3 Golf-Technik (ab 7 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 18 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 60 cm, 90 cm, 1,2 m und 6 verschiedene 3 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 39 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Nur Chippen und Putten

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 4 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 10 m, 15 m, 20 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 4 Punkte

10 Eisenschläge aus 35 Metern

Zielkorridor: 7 Meter breit = 2 Punkte, 10 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 3 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 45 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 3

müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 2 sein.



Level 3 Golf-Fitness (ab 7 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 18 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 213 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden.

Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 213 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 30 Meter in 6 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 3

müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 2 sein.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |



Level 4 Golf-Technik (ab 8 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 22 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 90 cm, 1,8 m, 2,4 m und 6 verschiedene 4,5 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 36 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch- und Standard-Bunkerschlag

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 5 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 20 m , 30 m, 40 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 4 Punkte

10 Eisenschläge aus 70 Metern

Zielkorridor: 9 Meter breit = 2 Punkte, 14 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 3 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 100 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 4 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 3 sein.



Level 4 Golf-Fitness (ab 8 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 25 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 305 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden.

Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 305 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 50 Meter in 11 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 4

müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 3 sein.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |



Level 5 Golf-Technik (ab 9 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 20 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 90 cm, 1,8 m, 2,4 m und 6 verschiedene 4,5 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 31 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch- und Standard-Bunkerschlag

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 6 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 20 m , 30 m, 40 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 5 Punkte

10 Eisenschläge aus 70 Metern

Zielkorridor: 9 Meter breit = 2 Punkte, 14 Meter breit = 1 Punkt

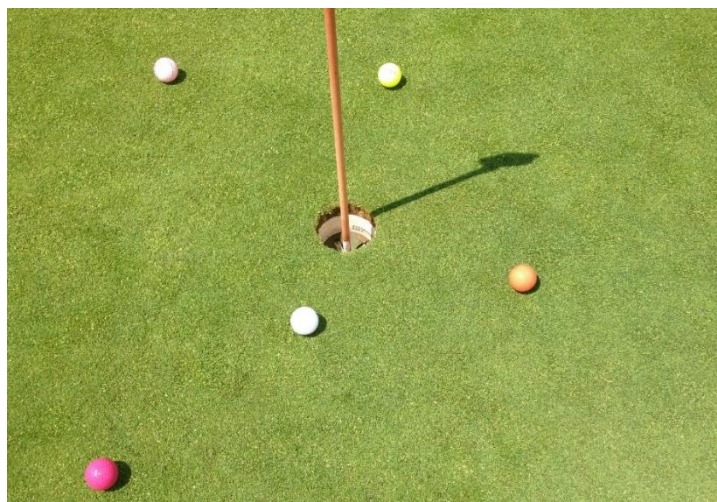
Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 4 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 100 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 5 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 4 sein.



Level 5 Golf-Fitness (ab 9 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 30 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 366 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 366 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 50 Meter in 10 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 5

müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 4 sein.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |



Level 6 Golf-Technik (ab 10 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 18 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 90 cm, 1,8 m, 2,4 m und 6 verschiedene 4,5 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 28 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch- und Standard-Bunkerschlag

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 7 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 20 m , 30 m, 40 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 6 Punkte

10 Eisenschläge aus 70 Metern

Zielkorridor: 9 Meter breit = 2 Punkte, 14 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 5 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 100 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 6 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 5 sein.



Level 6 Golf-Fitness (ab 10 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 36 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 427 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden.

Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 427 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 50 Meter in 10 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 6

müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 5 sein.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |



Level 7 Golf-Technik (ab 11 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 22 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 1,5 m, 3 m, 4,5 m und 6 verschiedene 6 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 26 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch-, Standard-Bunkerschlag und Trouble-Shots

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 8 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 40 m , 50 m, 60 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 7 Punkte

10 Eisenschläge aus 110 Metern

Zielkorridor: 10 Meter breit = 2 Punkte, 20 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 5 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 140 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 7 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 6 sein.



Level 7 Golf-Fitness (ab 11 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 43 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 518 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden.

Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 518 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 100 Meter in 18 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 7

müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 6 sein.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |



Level 8 Golf-Technik (ab 12 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 20 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 1,5 m, 3 m, 4,5 m und 6 verschiedene 6 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 23 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch-, Standard-Bunkerschlag und Trouble-Shots

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 9 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 40 m, 50 m, 60 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 8 Punkte

10 Eisenschläge aus 110 Metern

Zielkorridor: 10 Meter breit = 2 Punkte, 20 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 6 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 140 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 8 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 7 sein.



Level 8 Golf-Fitness (ab 12 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 48 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 579 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden.

Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 579 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 100 Meter in 17 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 8

müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 7 sein.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |



Level 9 Golf-Technik (ab 13 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 18 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 1,5 m, 3 m, 4,5 m und 6 verschiedene 6 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 22 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch-, Standard-Bunkerschlag und Trouble-Shots

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 10 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 40 m , 50 m, 60 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 9 Punkte

10 Eisenschläge aus 110 Metern

Zielkorridor: 10 Meter breit = 2 Punkte, 20 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 7 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 140 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 9 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 8 sein.



Level 9 Golf-Fitness (ab 13 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 56 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 671 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 671 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 100 Meter in 16 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 9

müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 8 sein.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |



Level 10 Golf-Technik (ab 14 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: maximal 17 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 1,5 m, 3 m, 4,5 m und 6 verschiedene 6 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: maximal 21 Schläge

9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch-, Standard-Bunkerschlag und Trouble-Shots

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 11 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 50 m , 60 m, 75 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 10 Punkte

10 Eisenschläge aus 135 Metern

Zielkorridor: 10 Meter breit = 2 Punkte, 20 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 7 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 170 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 10 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 9 sein.



Level 10 Golf-Fitness (ab 14 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 61 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 732 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 732 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 100 Meter in 15 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 10

müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 9 sein.

| Datum | Golf | Test 1 | Test 2 | Test 3 | Test 4 | Test 5 | Bestanden |
|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |
| | Technik | | | | | | |
| | Fitness | | | | | --- | |